



Eine Veränderung, die zu mir passt

Wähle 1 Lebensbereich und 1 Handlung, die du selbst beeinflussen kannst



Erfolg muss hier nichts Großes bedeuten. Entscheidend ist, was sich in deinem eigenen Alltag spürbar verbessern soll.

01 · MEIN LEBENSBEREICH

☐


Arbeit & Projekte

☐


Gesundheit & Bewegung

☐


Zuhause & Ordnung

☐


Geld & Alltag

☐


Lernen & Entwicklung

☐


Beziehungen & gemeinsame Zeit

02 · WAS ERFOLG FÜR MICH HIER BEDEUTET

Nach 6 Wochen wäre dieser Bereich für mich ein Stück besser, wenn ...

03 · MEINE 1 KONKRETE GEWOHNHEIT

DIESE HANDLUNG MÖCHTE ICH WIEDERHOLEN

SO OFT MÖCHTE ICH SIE TESTEN

DARAN ERKENNE ICH: ERLEDIGT

04 · MEINE KLEINSTE SINNVOLLE VERSION

An einem vollen oder anstrengenden Tag reicht mindestens:





Mein Plan für einen leichten Start

Ein klares Startsignal und eine vorbereitete Umgebung senken die Einstiegshürde

01 · MEIN FESTER AUSLÖSER

NACH ODER WENN

AN DIESEM ORT

02 · MEIN VOLLSTÄNDIGER GEWOHNHEITSSATZ

Nachdem / Wenn _____,

mache ich in / bei _____.

03 · MEINE UMGEBUNG VORBEREITEN

☐ Material sichtbar und griffbereit hinlegen

☐ Ersten Schritt vorher festlegen

☐ Unnötige Startschritte entfernen

☐ Zeit oder Erinnerung passend einplanen

☐ Andere Personen bei Bedarf informieren

☐ Ablenkungen für diesen Moment begrenzen

04 · MEIN REALISTISCHER HINDERNISPLAN

Wenn dieses Hindernis auftaucht:

dann mache ich stattdessen meine Mindestversion oder:

05 · MEINE AUSGANGSLAGE

Die Gewohnheit startet fast automatisch.

1

stimmt kaum

2

3

4

5

stimmt

Sie passt auch an vollen Tagen zu meinem Alltag.

1

kaum

2

3

4

5

gut

Sie verbessert den gewählten Lebensbereich spürbar.

1

kaum

2

3

4

5

deutlich



Woche 1 · Den Start beobachten

Noch nichts optimieren - zuerst ehrlich erkennen, was im Alltag passiert

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Achte diese Woche vor allem darauf, ob du dein Startsignal bemerkst und wie leicht du danach beginnen kannst.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
MI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
FR	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SA	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Was hat mir den Einstieg besonders erleichtert?

Wann habe ich den Auslöser übersehen oder war er unpassend?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

1 2 3 4 5

1 = wenig · 5 = sehr

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

1 2 3 4 5

FÜR NÄCHSTE WOCHE

☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Meine konkrete Anpassung:



Woche 2 · Den Auslöser festigen

Ein verlässliches Startsignal ist wichtiger als zusätzliche Motivation

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Prüfe, ob derselbe Auslöser häufig genug vorkommt und eindeutig mit deiner Gewohnheit verbunden ist.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
DI		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
MI		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
DO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
FR		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
SA		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
SO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Welcher Auslöser hat am zuverlässigsten funktioniert?

Muss Zeitpunkt, Ort oder Erinnerung angepasst werden?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

1 2 3 4 5

1 = wenig · 5 = sehr

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

1 2 3 4 5

FÜR NÄCHSTE WOCHE

☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Meine konkrete Anpassung:



Woche 3 · Hindernisse erkennen

Ein schwieriger Tag zeigt, wie alltagstauglich dein Plan wirklich ist

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Notiere nicht nur ausgelassene Tage. Beobachte, welcher konkrete Schritt zu viel Zeit, Energie oder Vorbereitung verlangt.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
DI		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
MI		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
DO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
FR		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
SA		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	
SO		☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Welches Hindernis ist häufiger aufgetaucht als erwartet?

Welche Vorbereitung oder Ersatzlösung würde helfen?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1 = wenig · 5 = sehr

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

FÜR NÄCHSTE WOCHE

☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Meine konkrete Anpassung:



Woche 4 · Die Belastung anpassen

Kleiner werden ist erlaubt, wenn die Gewohnheit dadurch tragfähiger wird

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Vergleiche Mindestversion und größere Variante. Entscheide, welche Version auch in einer vollen Woche realistisch bleibt.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
MI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
FR	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SA	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Wann war die Mindestversion genau richtig?

Was darf kleiner, einfacher oder seltener werden?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

1 2 3 4 5

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

1 2 3 4 5

1 = wenig · 5 = sehr

FÜR NÄCHSTE WOCHE

☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Meine konkrete Anpassung:



Woche 5 · Die Wirkung prüfen

Nicht jedes regelmäßige Verhalten bringt den erhofften Nutzen

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Beobachte diese Woche bewusst, ob die Gewohnheit deinen gewählten Lebensbereich tatsächlich leichter oder besser macht.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
MI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
FR	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SA	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Welche konkrete Wirkung habe ich bisher bemerkt?

Was kostet mehr Energie, als es mir zurückgibt?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

1 2 3 4 5

1 = wenig · 5 = sehr

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

1 2 3 4 5

FÜR NÄCHSTE WOCHE

☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Meine konkrete Anpassung:



Woche 6 · Die Tragfähigkeit testen

Die letzte Woche soll zeigen, welche Version du wirklich behalten möchtest

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6



Nutze deine inzwischen angepasste Version. Es geht nicht um eine perfekte Serie, sondern um eine ehrliche Entscheidung.

01 · MEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Nur geplante Tage markieren - freie Tage bleiben leer.

TAG	DATUM	AUSLÖSER BEMERKT?	WAS TRAF ZU?			KURZER HINWEIS
MO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
MI	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
DO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
FR	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SA	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____
SO	_____	☐	☐ Mindestversion	☐ mehr	☐ ausgelassen	_____

02 · MEIN WOCHENRÜCKBLICK

Welche Version passt inzwischen am besten zu meinem Alltag?

Was muss dauerhaft flexibel bleiben?

Wie anstrengend war die Gewohnheit?

1 2 3 4 5

1 = wenig · 5 = sehr

Wie hilfreich war sie für meinen Alltag?

1 2 3 4 5

FÜR DIE AUSWERTUNG ☐ beibehalten

☐ kleiner machen

☐ Auslöser ändern

☐ anders vorbereiten

Das möchte ich festhalten:



Was nehme ich aus dem Test mit?

Vergleiche deine Ausgangslage und entscheide ohne Perfektionsdruck



Eine Gewohnheit ist nicht automatisch sinnvoll, nur weil du sie 6 Wochen durchgehalten hast. Entscheidend ist, ob sie zu dir passt und dir wirklich hilft.

01 · MEIN VERGLEICH

Die Gewohnheit startet fast automatisch.

1 2 3 4 5
stimmt kaum stimmt

Sie passt auch an vollen Tagen zu meinem Alltag.

1 2 3 4 5
kaum gut

Sie verbessert den gewählten Lebensbereich spürbar.

1 2 3 4 5
kaum deutlich

02 · WAS SICH WIRKLICH VERÄNDERT HAT

Das ist leichter, klarer oder selbstverständlicher geworden:

Das bleibt schwierig oder braucht weiterhin Flexibilität:

03 · MEINE ENTSCHEIDUNG

☐

BEHALTEN

Diese Version funktioniert im Alltag.

☐

VERGRÖßERN

Ich möchte den Umfang vorsichtig erhöhen.

☐

VERKLEINERN

Die Mindestversion passt langfristig besser.

☐

VERÄNDERN

Auslöser, Ort oder Ablauf brauchen eine neue Form.

☐

BEENDEN

Der Nutzen ist zu klein oder der Druck zu groß.

04 · MEINE NÄCHSTE REALISTISCHE VERSION

Ab jetzt möchte ich:
